

Overzicht activiteiten en diensten voor senioren **RAVENSTEIN**

Dit is een uitgave van:

KBO Ravenstein

Secretaris A. Megens

(0486) 413713 / admegens@home.nl

Stichting OWR - Ontwikkeling Woonservicezone Ravenstein

Secretaris J. Bruijsten

(0486) 416831 / janbruijsten@ziggo.nl

Dorpsraad Ravenstein

Secretaris J. van de Waarden

(06) 14790212 / jacqueline@dorpsraadravenstein.nl

BrabantZorg

Klantenservice

088 998 5555 / klantenservice@brabantzorg.eu / www.brabantzorg.eu

RIGOM

Secretariaat

(0412) 653232 / info@rigom.nl / www.rigom.nl



OWR



Inhoudsopgave

Geachte lezer,

Voor u ligt de eerste uitgave van het overzicht van activiteiten en diensten voor senioren in Ravenstein. Dit is een uitgave van KBO Ravenstein, Stichting Ontwikkeling Woonservicezones Ravenstein (OWR), Dorpsraad Ravenstein, BrabantZorg en RIGOM. Dit programma verschijnt ieder kwartaal.

Dit programma is gemaakt zodat u een overzichtelijke weergave heeft van alles wat er in Ravenstein te doen is op het gebied van activiteiten voor senioren. Een aantal activiteiten zijn alleen voor leden van KBO Ravenstein.

Dit overzicht bevat de volgende inhoud:

| | |
|--|---------|
| De wekelijkse activiteiten per dag | pag. 2 |
| De speciale activiteiten in april-juni | pag. 8 |
| In voorbereiding | pag. 9 |
| Diensten | pag. 10 |
| Aanmeldformulier | pag. 12 |

Wilt u ook dat uw activiteit toegevoegd wordt aan de volgende editie van dit programma? Geef dit dan door aan S. van de Louw. Gebruik hiervoor het inlegvel in dit boekje en geef het af op Doolhof 1a. U kunt de gegevens ook mailen naar svdl25@home.nl.

Dit gehele programma is ook te vinden op

www.activiteitendeontmoeting.nl

Wekelijkse activiteiten

Maandag

09.00-10.00 uur / Yoga / Valkenburcht

Voor dames/heren. Informatie en opgeven bij W. Koks (024) 3771473.
25 lessen per seizoen, kosten € 110.

10.15-11.15 uur / Yoga / Valkenburcht

Voor dames/heren. Informatie en opgeven bij W. Koks (024) 3771473.
25 lessen per seizoen, kosten afhankelijk van aantal deelnemers.

09.30-11.30 uur / Computerlessen - workshops / Nestor

Deze lessen en workshops worden verzorgd door T. Bogaerts van de Senioren Computerclub. Informatie en opgeven bij A. Megens (0486) 413713.

13.30-16.30 uur / Senioren bridgeclub Ravenstein / Vidi Reo

Op maandag wordt er competitie gespeeld. Contributie per kalenderjaar is € 17,30. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Informatie en opgeven bij M. Hoegen (0486) 412419 of m.hoegen@hotmail.com.

19.00-20.00 uur / Yoga / Valkenburcht

Voor dames/heren. Informatie en opgeven: A. de Been (0412) 631010.
16 lessen per halfjaar, € 7,50 per les.

19.30-22:00 uur / Kaartclub Rikken en Jokeren / Vidi Reo

Geen contributie, maar een inleg per avond van € 1,50. Om deel te nemen hoeft u geen lid te zijn van de KBO en kunt u vrij aansluiten.

20.15-21.15 uur / Yoga / Valkenburcht

Voor dames/heren. Informatie en opgeven: A. de Been (0412) 631010.
16 lessen per halfjaar, € 7,50 per les.

Wekelijkse activiteiten

Dinsdag

9.00-11.30 uur / Senioren teken- en schilderclub Spectrum / Vidi Reo

De jaarcontributie is € 60, van september tot september. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon is G. van Susteren (0486) 412713.

10.30-16.30 uur / Dagopvang / Valkenburcht

Voor deze dagopvang heeft u een indicatie nodig van het CIZ. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van BrabantZorg (088) 998 5555.

12.15-13.15 uur / Eetpunt / Valkenburcht

Gezamenlijk een warme maaltijd eten. Opgeven kan bij RIGOM (0412) 653234. De prijs voor een maaltijd is € 7,20.

13.30-16.30 / Senioren biljartclub NTL (Nooit Te Laat)/ Vidi Reo

De club komt bijeen op dinsdag- en donderdagmiddag. Soms ook op maandag- en vrijdagmiddag. Contributie is € 27 per jaar. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon H. Dappers (0486) 413042 / henkdappers@home.nl.

13.30-16.30 uur / Jeu de boules / Vidi Reo

Deelname is gratis. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon W. Brukx (0486) 412003.

14.00-16.00 uur / Kaarten en Rikken / Valkenburcht

Deelname is gratis. Contactpersoon is M. Megens (06) 44537320.

15.15-16.15 uur / Sportgroep / De Hoge Graaf

Informatie en opgeven bij RIGOM Cursussen en Activiteiten (0412) 653240. Kosten € 86 per jaar.

19.00 uur / Fietsen / Vertrek vanaf de brandweer kazerne

In de zomermaanden wordt er op dinsdagavond en donderdagmiddag gefietst. De start is op dinsdagavond 6 mei. Het fietsen is een initiatief van de KBO, maar ook niet-leden zijn welkom om aan te sluiten. Aanmelden is niet nodig.

20.30-21.30 uur / Sportgroep / De Hoge Graaf

Informatie en opgeven bij RIGOM Cursussen en Activiteiten (0412) 653240. Kosten € 86 per jaar.

Wekelijkse activiteiten

Woensdag

10.00-12.00 / wandelen / vertrek vanaf Vidi Reo

Deelname is gratis en u kunt vrij aansluiten. Contactpersoon is R. Arts (0486) 413155.

10.00-11.00 uur / fitness voor senioren / Qué Rico

Iedere woensdag en vrijdag. Informatie en opgeven bij R. Arts (0486) 413155. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO.

10.30-11.30 uur / Sportgroep / De Hoge Graaf

Informatie en opgeven bij RIGOM Cursussen en Activiteiten (0412) 653240. Kosten € 86 per jaar.

12.15-13.15 uur / Eetpunt / Valkenburcht

Gezamenlijk een warme maaltijd eten. Opgeven kan bij RIGOM (0412) 653234. De prijs voor een maaltijd is € 7,20.

13.30-16.30 uur / Senioren bridgeclub Ravenstein / Vidi Reo

Op maandag competitie, op woensdag vrij bridgen. Eén keer per 14 dagen ook op donderdagavond vrij bridgen vanaf 19.30 uur. Contributie per kalenderjaar is € 17,30. Om deel te nemen moet u KBO-lid zijn. Contactpersoon M. Hoegen (0486) 412419 / m.hoegen@hotmail.com.

14.00-16.00 uur / Koersbal / Valkenburcht

Deelname is gratis. Contactpersoon M. Megens (06) 44537320.

19.00-22.00 uur / Senioren toneelclub De Vrolijke Garde / Vidi Reo

Wekelijkse repetitie. Contributie € 10 per jaar. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon A. Megens (0486) 413713.

Wekelijkse activiteiten

Donderdag

10.30-16.30 uur / Dagopvang / Valkenburcht

Voor deze dagopvang heeft u een indicatie nodig van het CIZ. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van BrabantZorg (088) 998 5555.

10.30-11.30 uur / Gym u fit / Vidi Reo

Informatie en opgeven bij RIGOM Cursussen en Activiteiten (0412) 653240. Contributie € 60 per jaar.

12.15-13.15 uur / Eetpunt / Valkenburcht

Gezamenlijk een warme maaltijd eten. Opgeven kan bij RIGOM (0412) 653234. De prijs voor een maaltijd is € 7,20.

13.30-16.30 / Senioren biljartclub NTL (Nooit Te Laat)/ Vidi Reo

De club komt bijeen op dinsdag- en donderdagmiddag. Soms ook op maandag- en vrijdagmiddag. Contributie is € 27 per jaar. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon H. Dappers (0486) 413042 / henkdappers@home.nl.

14.00-16.00 uur / Kaarten, Rikken en Jokeren / Valkenburcht

Deelneming is gratis. Contactpersoon is M. Megens (06) 44537320.

14.00 uur / Fietsen / Vertrek vanaf de brandweer kazerne

In de zomermaanden wordt er op dinsdagavond en donderdagmiddag gefietst. De start is op donderdagmiddag 1 mei. Het fietsen is een initiatief van de KBO, maar ook niet-leden zijn welkom om aan te sluiten. Aanmelden is niet nodig.

19.30-21.30 uur / Senioren Computerclub Ravenstein / Vidi Reo

1 keer per 14 dagen van september tot medio mei. Contributie € 15 per jaar. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon is A. Megens (0486) 413713.

Wekelijkse activiteiten

Vrijdag

09.30-12.00 uur / Tekenen en schilderen / Vidi Reo

Informatie en opgeven bij RIGOM Cursussen en Activiteiten (0412) 653240. Kosten € 184 voor 20 lessen.

10.00-11.00 uur / fitness voor senioren / Qué Rico

Iedere woensdag en vrijdag. Informatie en opgeven bij R. Arts (0486) 413155. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO.

10.30-16.30 uur / Dagopvang / Valkenburcht

Voor deze dagopvang heeft u een indicatie nodig van het CIZ. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de klantenservice van BrabantZorg (088) 998 5555.

12.15-13.15 uur / Eetpunt / Valkenburcht

Gezamenlijk een warme maaltijd eten. Opgeven kan bij RIGOM via telefoonnummer (0412) 653234. De prijs voor een maaltijd is € 7,20.

19.00-21.00 uur / Jeu de boules / Vidi Reo

Deelname is gratis. Om deel te nemen moet u lid zijn van de KBO. Contactpersoon is W. Brukx (0486) 412003.

Speciale Activiteiten

April t/m juni 2014

14.00-16.00u / Kienen / seniorensoos de Nestor

Iedere 2^e vrijdag van de maand voor leden en niet-leden van de KBO (dit kwartaal op 11 april, 9 mei en 13 juni). Kienkaart koste € 3 voor 12 rondes, 1 koffie/thee gratis. Informatie en opgeven bij A. Megens (0486) 413713.

14.00-16.30u / Dansen / beurtelings Vidi Reo en 't Slotje

Iedere 3^e vrijdag van de maand voor leden en niet-leden van de KBO (dit kwartaal op 18 april, 16 mei en 20 juni). Deelname is gratis, consumpties voor eigen rekening. Contactpersoon A. Megens (0486) 413713.

De Zonnebloem afdeling Ravenstein en omstreken

organiseert jaarlijks grotere en kleinere uitstapjes of bijeenkomsten.

grotere activiteiten:

- voorjaarsbijeenkomst
- ziekendag
- boottocht
- bezoek aan bv. Floriade of een ander bezienswaardigheid

kleinere uitstapjes:

- winkelen
- bezoek aan een klein museum
- kringloopwinkel
- wandelvierdaagse kijken in Wijchen

In voorbereiding

Najaar 2014

Onderstaande cursussen zijn in voorbereiding. Bij voldoende aanmeldingen gaan deze cursussen van start. U kunt zich hier nu al voor aanmelden.

Cursus Windows voor beginners

In deze cursus leert u de basis voor het werken met een computer. U kunt zich opgeven bij A. Megens (0486) 413713. Het zijn 10 bijeenkomsten voor € 80.

Bridgecursus

KBO Herpen, Overlangel en Ravenstein organiseren deze cursus. De cursus is ook voor niet-leden van de KBO. Informatie en opgeven bij A. Megens (0486) 413713.

Diensten

Praktische dienstverlening

Administratieve ondersteuningsdienst

Deskundige vrijwilligers komen bij u thuis en helpen u overzicht te krijgen over uw administratie. Hier zijn geen kosten aan verbonden. Meer informatie bij RIGOM (0412) 653248.

Klussenhulp en klein tuinonderhoud

Ongemakken en onveilige situaties in huis worden door vrijwilligers verholpen. Ook kunnen ze uw tuin toonbaar houden. De kosten zijn € 6 voor het eerste half uur, daarna € 3 per kwartier. Meer informatie bij RIGOM (0412) 653235.

Maaltijdservice

Vrijwilligers bezorgen gezonde maaltijden aan huis voor de dagen waarop u de warme maaltijd niet zelf geregeld kunt krijgen. Zo nodig helpen zij ook bij het invullen van menulijsten, het in de koelkast zetten van maaltijden of het verwarmen van de maaltijd. De kosten zijn € 5 voor een koelversmaaltijd en € 4,90 voor een vriesversmaaltijd. De maaltijden worden één keer per week bij u afgeleverd. Meer informatie bij RIGOM (0412) 653234.

Oppasdienst Armslag

Mensen die dag in dag uit zorgen voor een familielid, krijgen door het regelmatige bezoek van een goed geschoolde vrijwilliger van Armslag aan het familielid, tijd om zelf even op adem te komen. De kosten zijn € 2,25 per keer. Meer informatie bij RIGOM (0412) 653233.

Personenalarmering

Met één druk op de knop roept u hulp in van vertrouwde familieleden, vrienden of kennissen. De kosten zijn € 10,25 per maand. Meer informatie bij RIGOM (0412) 653236.

Graag Gedaan!

Vrijwilligersorganisaties bij u in de buurt werken met RIGOM samen om ervoor te zorgen dat u nooit tevergeefs vraagt om hulp bij boodschappen, begeleiding bij ziekenhuisbezoek, gezelschapsbezoek, hand- en spandiensten, hulp bij computerproblemen aan huis of vervoer wanneer de regio-taxi geen uitkomst biedt. Meer informatie bij RIGOM (0412) 653248.

Zonnebloem Ravenstein en omstreken

Heb je een lichamelijke beperking, door ziekte of handicap? Dan kun je dankzij de Zonnebloem toch volop meedoen. We verzorgen geheel aangepaste vakanties en een breed aanbod aan toegankelijke activiteiten: voor jong en oud, bij jou in de buurt of wat verder weg. Maar ook kun je regelmatig bezoek aan huis krijgen, van een vrijwilliger met wie het klikt. En bij alles wat we doen geldt: aandacht voor elkaar, gezelligheid en écht contact tussen mensen staan centraal.

Advies

Ouderenadviseur

Vrijwillige ouderenadviseurs weten veel over wonen, zorg, welzijn en financiën in relatie tot het ouder worden. Zij komen aan huis om ouderen te informeren en vragen te beantwoorden. Als het gewenst is, schakelt hij/zij een professionele ouderenadviseur in. Deze geeft steun bij het maken van keuzes en het zetten van stappen om problemen aan te pakken. Als het nodig is bemiddelt de ouderenadviseur naar voorzieningen en instanties. Ook mantelzorgers kunnen een beroep doen op steun van de ouderenadviseurs. U kunt gratis gebruik maken van dit advies. Meer informatie bij RIGOM via telefoonnummer (0412) 653232.

De vrijwillige ouderenadviseurs van RIGOM voor Ravenstein zijn:

Mevr. A. Eikhout (0486) 412781
Mevr. S. v.d. Louw (0486) 411939
Mevr. A. Markese (0486) 414575
Mevr. A. Roeffen (0486) 414131

Aanmeldformulier

Blijf ieder kwartaal op de hoogte

Wilt u ieder kwartaal op de hoogte zijn van dit overzicht? Vul dan hieronder uw gegevens in en u ontvangt dit programmaboekje per post of per e-mail.

Naam: dhr/mevr

Ik ontvang het programmaboekje graag:

Per e-mail (e-mailadres):

Per post naar (adres, postcode en woonplaats

.....

Telefoonnummer:

U kunt dit formulier afgeven bij S. de Louw, Doolhof 1a. U kunt de gegevens ook mailen naar svdl25@home.nl.